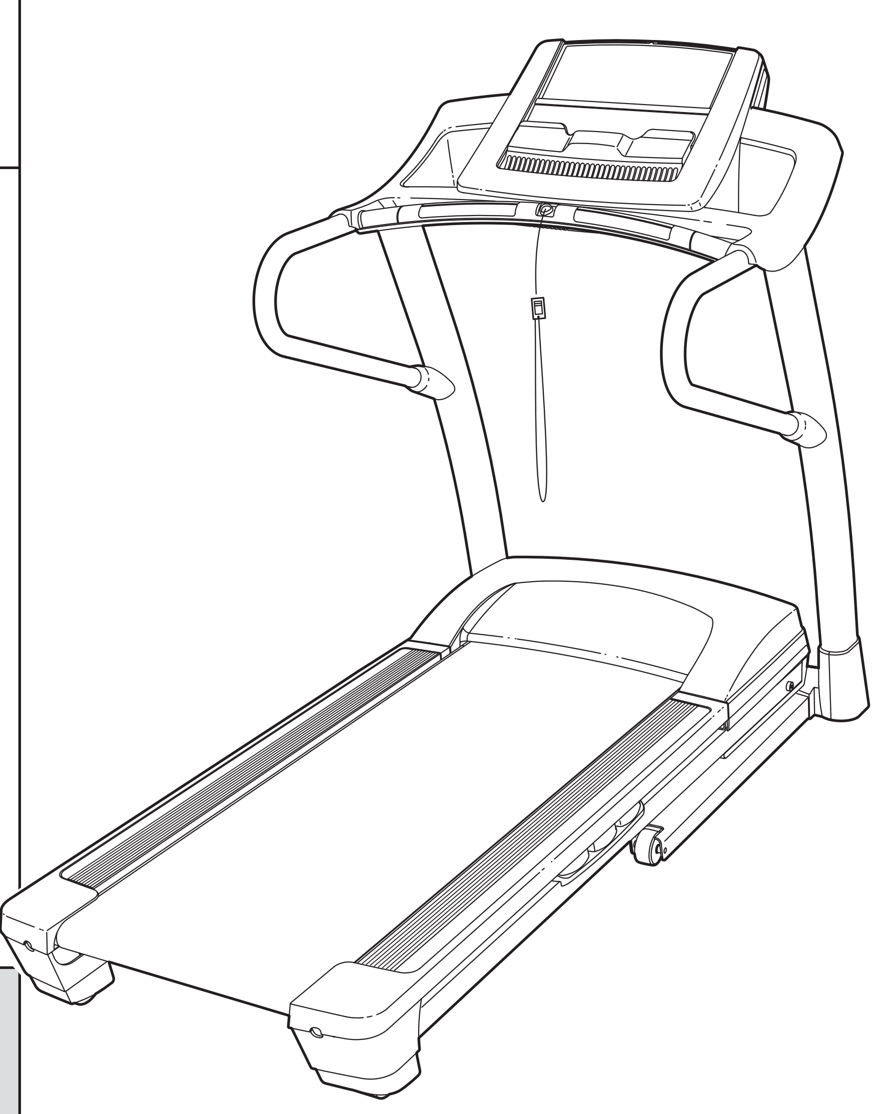
Nº de Modelo NETL12710.1
Nº de Serie ____________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACION DE LAS CALCOMANIAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.

2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.

3. Use la máquina para correr solamente como se describe.

4. Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.

5. Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.

6. No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.

8. La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 159 kg o menos.

9. Nunca permita que más de una persona usen la máquina para correr al mismo tiempo.

10. Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.*

11. Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 16), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.

12. Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm^2 (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

13. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.

14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras el aparato está apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 26 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)

15. Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18).

16. Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.

17. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

18. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluido el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.

19. Nunca deje la máquina para correr sin atención mientras esté en funcionamiento. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor de encendido en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea en el dibujo de la página 5 la ubicación del interruptor de encendido.)

20. No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea el MONTAJE en la página 6 y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 25). Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg. para subir, bajar o mover la máquina para correr.

21. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.

22. Nunca deje caer objetos en ninguna abertura.

23. Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.

24. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual deben ser llevados a a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

25. Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en un entorno comercial, de alquiler o institucional.

26. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

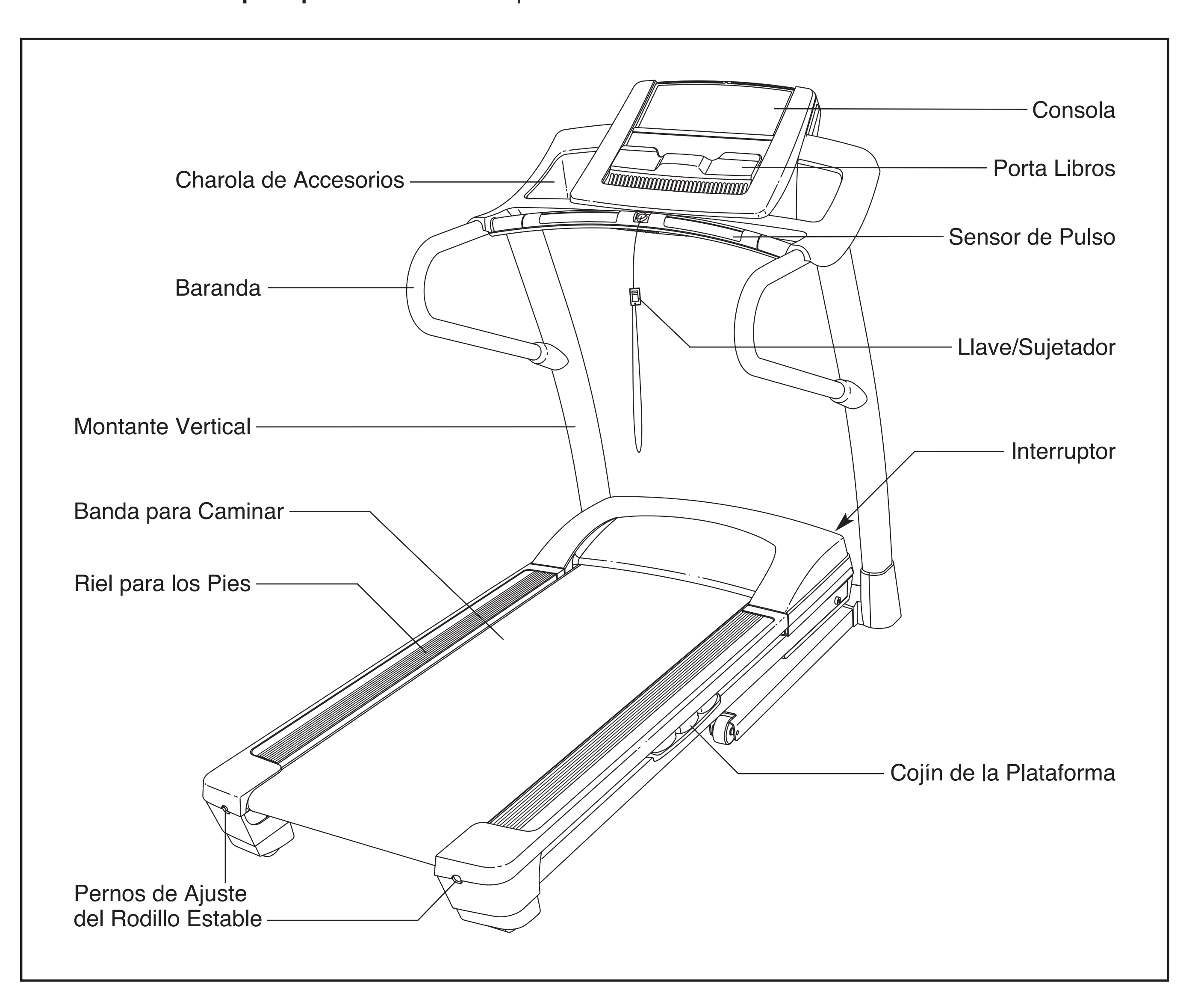
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NordicTrack® T14.0. La máquina para correr T14.0 cuenta con una selección de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

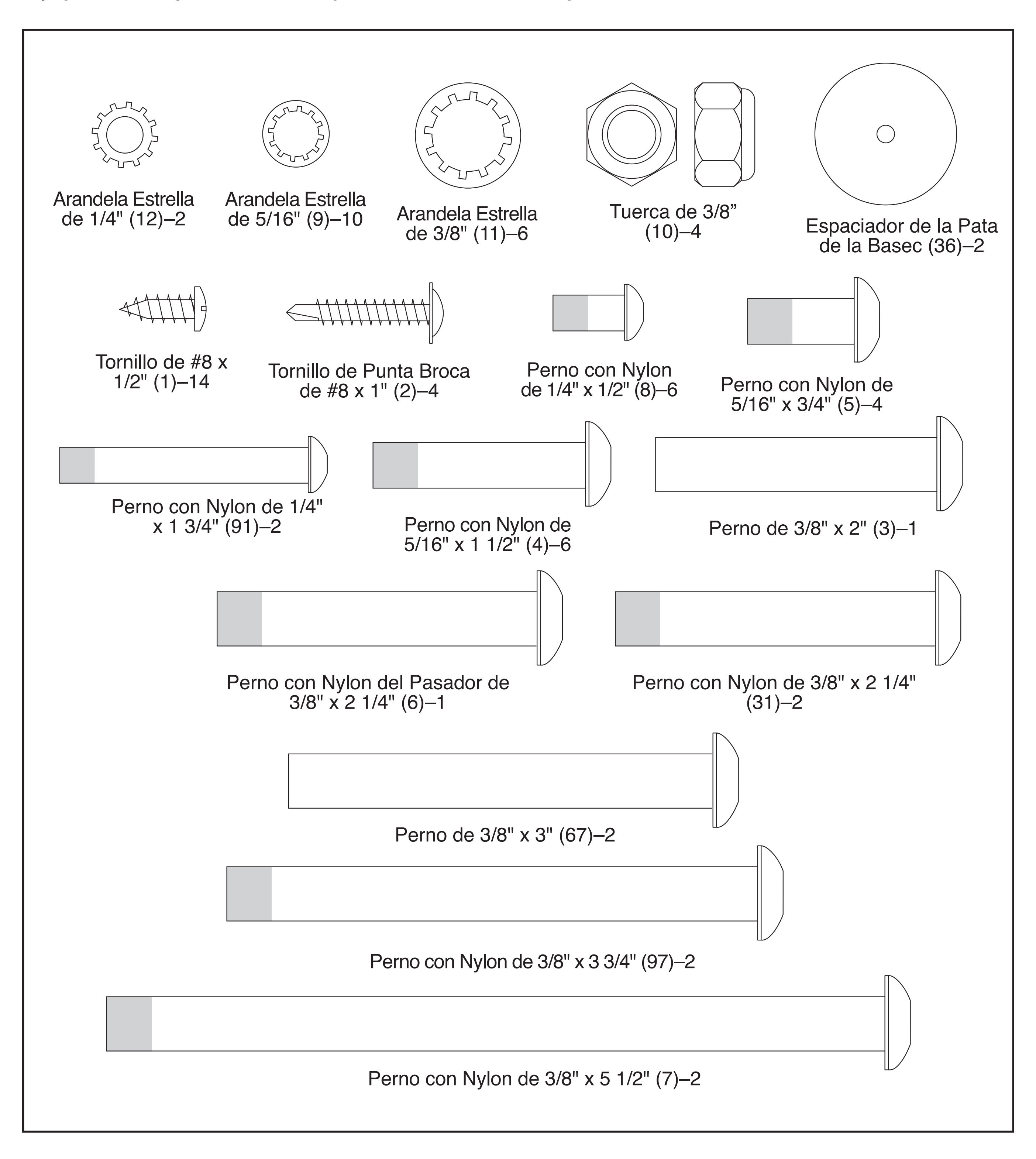
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haberse preensamblado. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas. Pueden incluirse piezas adicionales.**



Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

El montaje requiere el uso de la llave hexagonal que viene incluida y su propio destornillador Phillips , además de una llave ajustable , pinzas de punta de aguja y tijeras .

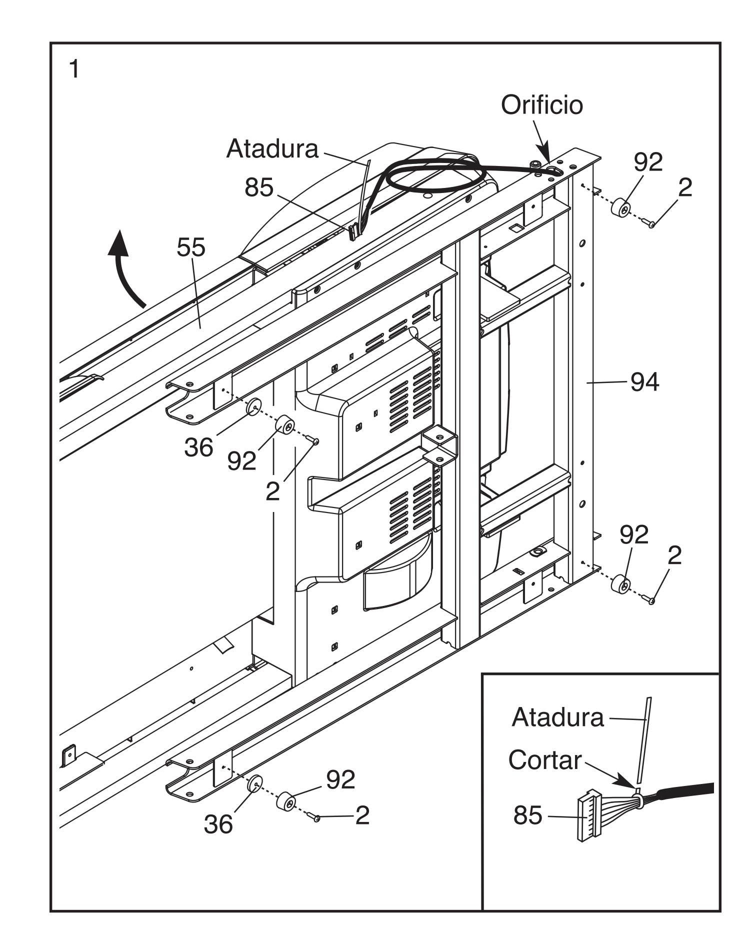
1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.** Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado izquierdo. Pliegue parcialmente la Armadura (55) de modo que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la Armadura por completo todavía.**

   Ubique el Cable del Montante Vertical (85), que está atado a la parte delantera de la Base (94). Retire el embalaje del Cable del Montante Vertical. Introduzca el Cable del Montante Vertical en el extremo de la Base y tire de éste sacándolo por el orificio indicado. Si es necesario, use la atadura de plástico para tirar del Cable del Montante Vertical y sacarlo por el orificio.

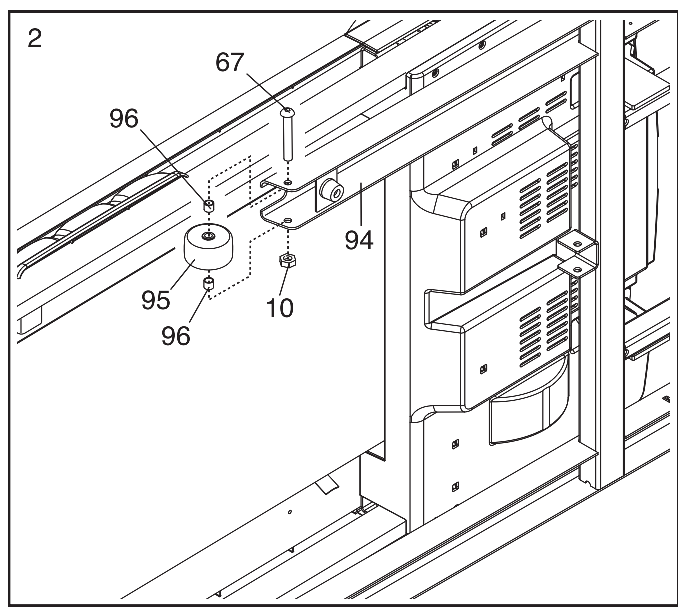
   Conecte dos Patas de la Base (92) a la Base (94) en los lugares mostrados, con dos Tornillos Punta Broca de #8 x 1" (2) y dos Espaciadores de las Patas de la Base (36).

   A continuación, conecte las otras dos Patas de la Base (92) con dos Tornillos Punta Broca de #8 x 1" (2).

   Vea el diagrama incluido. Corte la atadura plástica que hay cerca del Cable del Montante Vertical (85).

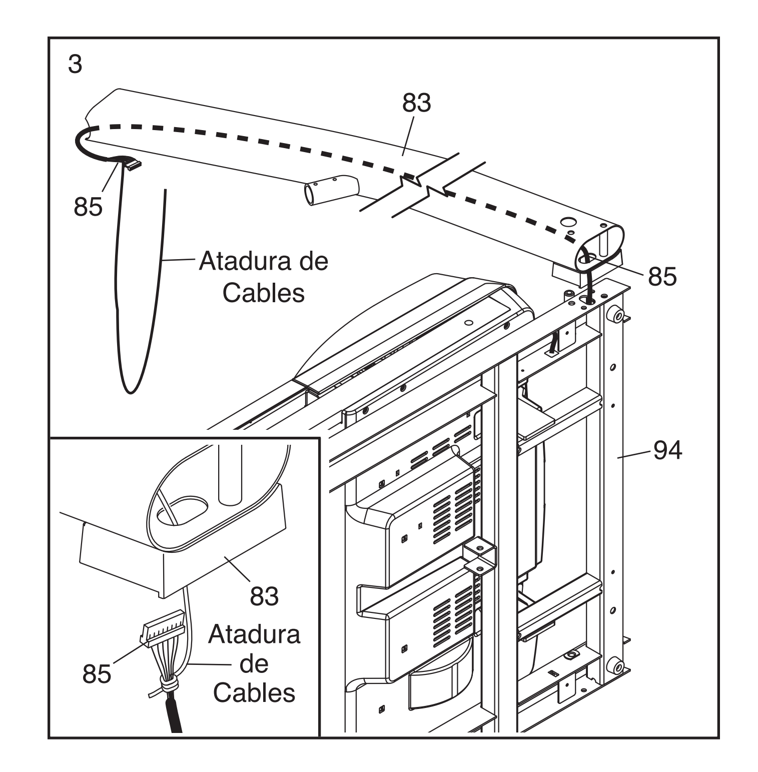


2. Fije una Rueda (95) a la la Base (94) con un Perno de 3/8" x 3" (67), dos Espaciadores de la Rueda (96), y una Tuerca de 3/8" (10). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**



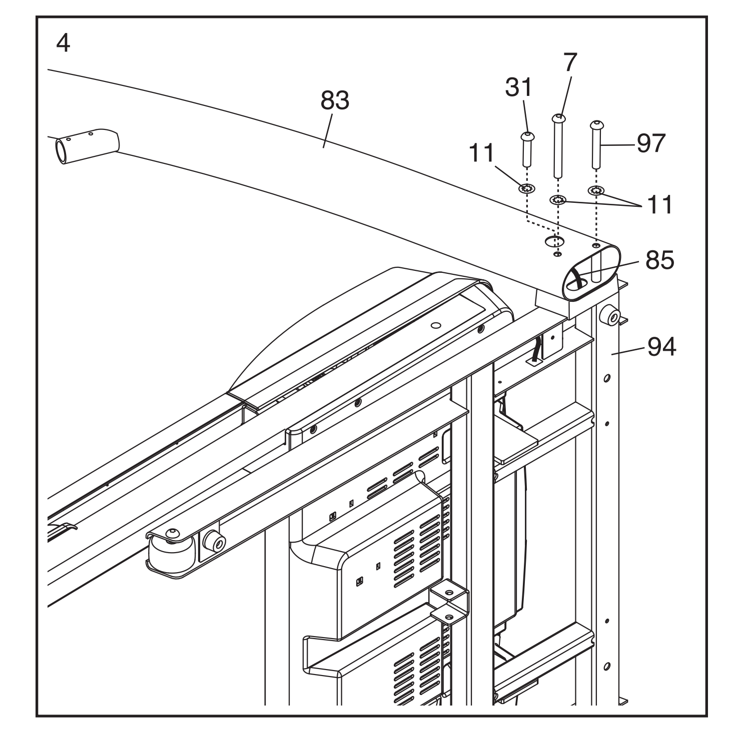
3. Identifique el Montante Vertical Derecho (83), marcado con una pegatina “Right” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (94).

   Vea el diagrama incluido. Amarre con seguridad la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho (83) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (85). Luego tire del otro extremo de la atadura de cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Derecho.



4. Introduzca un Perno con Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7), Perno con Nylon de 3/8" x 3 3/4" (97), y un Perno con Nylon de 3/8" x 2 1/4" (31) con tres Arandelas de Estrella de 3/8" (11) en el Montante Vertical Derecho (83) que se muestran.

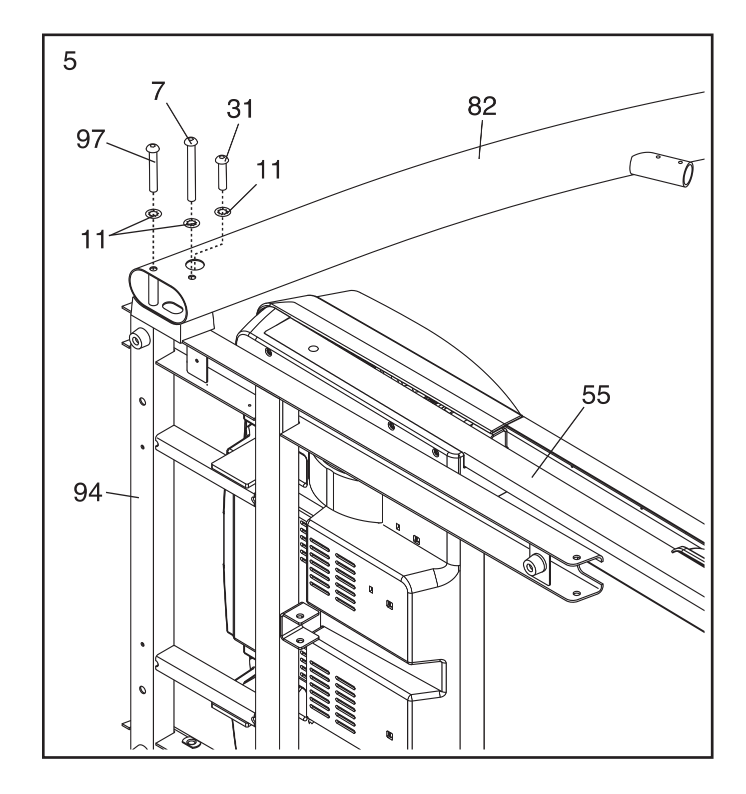
   Sujete el Montante Vertical Derecho (83) apoyado contra la Base (94). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (85).** Apriete el Perno con Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7) y un Perno con Nylon de 3/8" x 3 3/4" (97) hasta que las cabezas de estos entren en contacto con el Montante Vertical Derecho; **no apriete todavía los Pernos con Nylon por completo.** Seguidamente, apriete parcialmente el Perno con Nylon de 3/8" x 2 1/4" (31).



5. Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado derecho. Pliegue parcialmente la Armadura (55) de modo que la máquina para correr quede más estabilizada; **no pliegue la Armadura por completo todavía.**

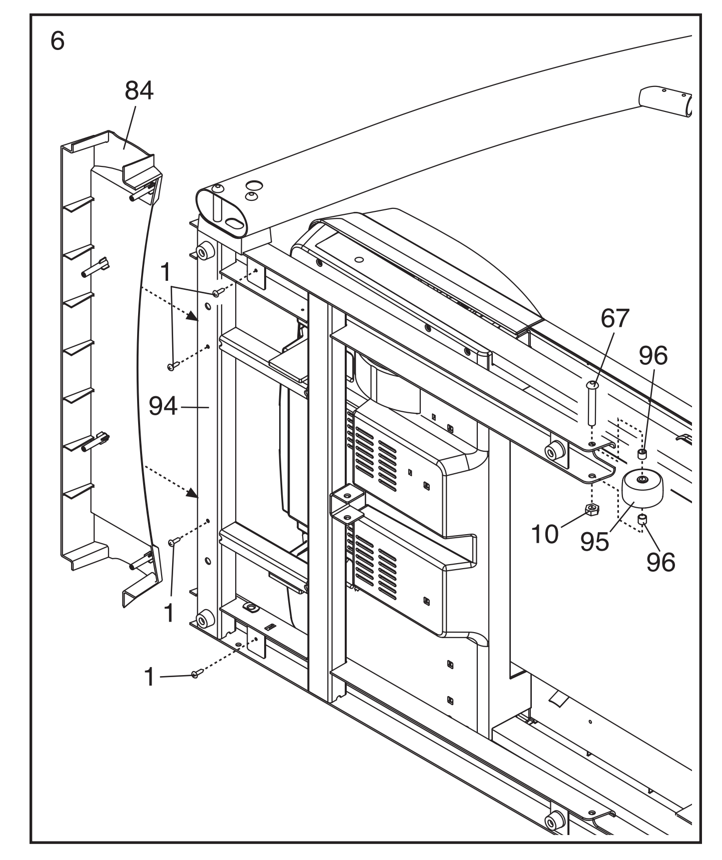
   Introduzca un Perno con Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7), Perno con Nylon de 3/8" x 3 3/4" (97), y un Perno con Nylon de 3/8" x 2 1/4" (31) con tres Arandelas de Estrella de 3/8" (11) en el Montante Vertical Izquierdo (82) que se muestran.

   Sujete el Montante Vertical Izquierdo (82) apoyado contra la Base (94). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (85).** Apriete el Perno con Nylon de 3/8" x 5 1/2" (7) y un Perno con Nylon de 3/8" x 3 3/4" (97) hasta que las cabezas de estos entren en contacto con el Montante Vertical Izquierdo; **no apriete todavía los Pernos con Nylon por completo.** Seguidamente, apriete parcialmente el Perno con Nylon de 3/8" x 2 1/4" (31).



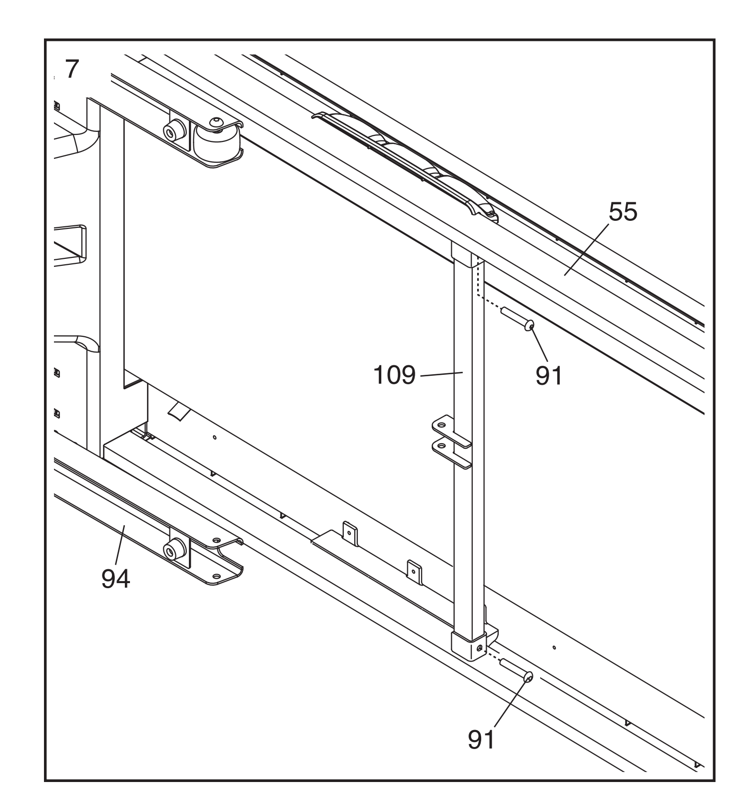
6. Fije una Rueda (95) a la la Base (94) con un Perno de 3/8" x 3" (67), dos Espaciadores de la Rueda (96), y una Tuerca de 3/8" (10). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

   Fije la Cubierta de la Base (84) a la Base (94) con cuatro Tornillos de #8 x 1/2" (1). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**



7. Fije la Barra Cruzada de la Armadura (109) a la Armadura (55) con dos Pernos con Nylon de 1/4" x 1 3/4" (91).

   Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (94) quede horizontal sobre el piso.

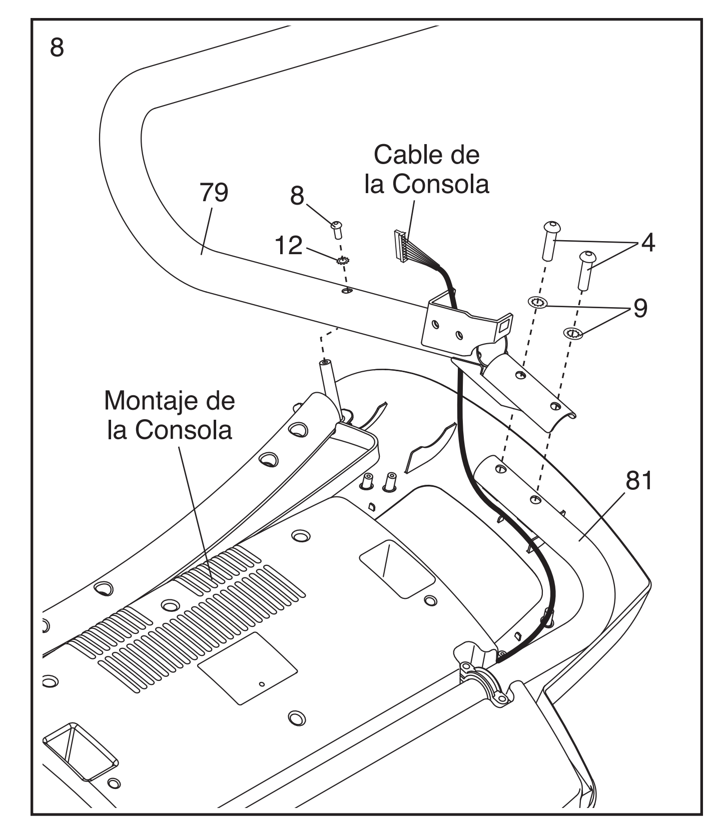


8. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar raspar la consola.

   Identifique la Baranda Derecha (79). Sujete la Baranda Derecha cerca del montaje de la consola. Pase el cable de la consola a través de los orificios grandes de la parte inferior de la Baranda Derecha.

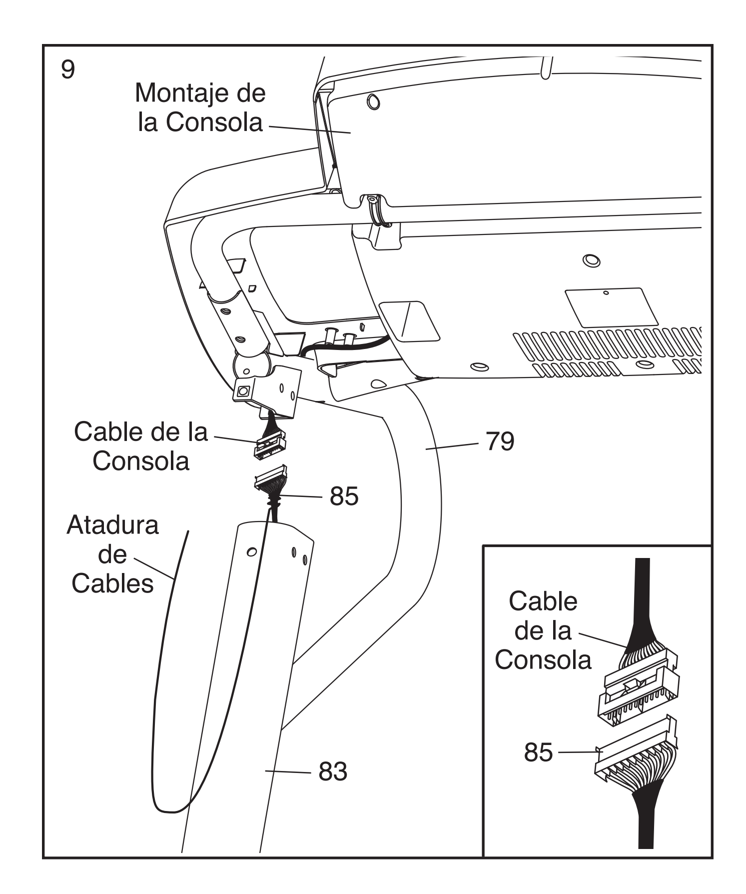
   Coloque la Baranda Derecha (79) sobre la Armadura de la Consola (81). Comience a apretar un Perno con Nylon de 1/4" x 1/2" (8) con una Arandela Estrella de 1/4" (12) en la Baranda Derecha. Luego comience a apretar dos Pernos con Nylon de 5/16" x 1 1/2" (4) con dos Arandelas Estrella de 5/16" (9) en la Baranda Derecha. **Asegúrese de no haber pellizcado el cable de la consola. No apriete aún los Pernos con Nylon.**

   Fije la Baranda Izquierda (no se muestra) como se describió arriba. **Nota: No hay cables en el lado izquierdo.**



9. Con la ayuda de otra persona, sujete los lados del montaje de la consola y coloque éste cerca del Montante Vertical Derecho (83) y del Montante Vertical Izquierdo (no se muestra). **No levante el montaje de la consola por la Baranda Derecha (79) ni por la Baranda Izquierda (no se muestra).**

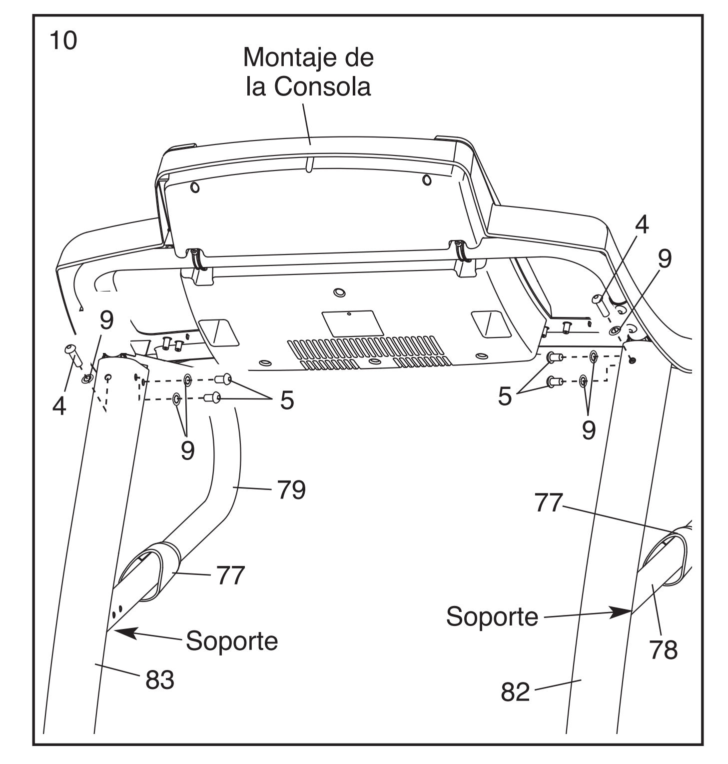
   Conecte el Cable del Montante Vertical (85) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE RESULTAR DANADA CUANDO LA ENCIENDA.** Seguidamente, quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



10. Deslice una Cubierta de la Baranda (77) por el extremo inferior de cada Baranda (78, 79).

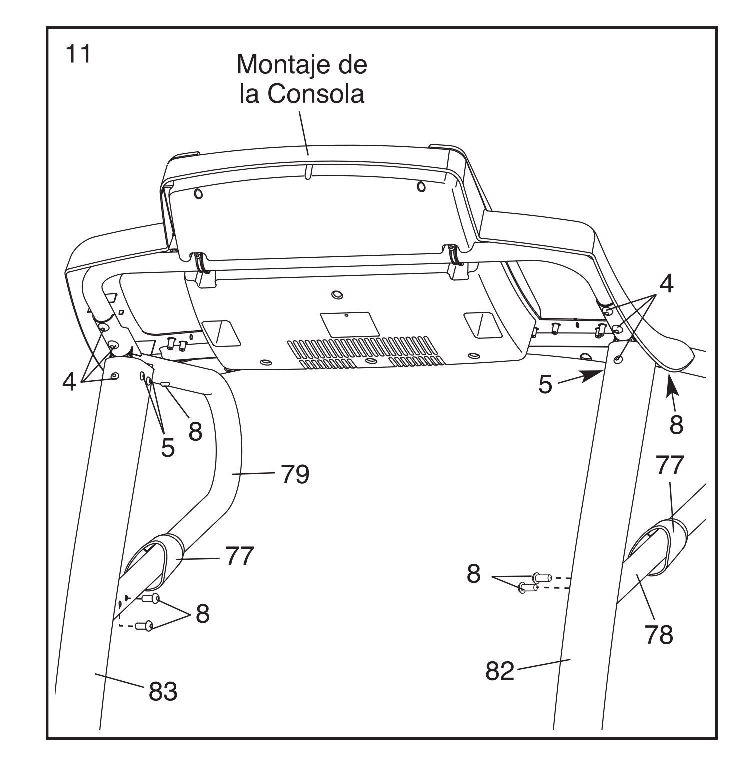
    Coloque el montaje de la consola en los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (82; 83). Al mismo tiempo, introduzca el extremo inferior de las Barandas (78, 79) sobre los Soportes de los Montantes Verticales. **Tenga cuidado de no pellizcar los cables eléctricos.** Introduzca el cable sobrante en el Montante Vertical Derecho.

    Comience a apretar cuatro Pernos con Nylon de 5/16" x 3/4" (5) con cuatro Arandelas Estrella de 5/16" (9) en los Montantes Verticales (82, 83). Luego comience a apretar dos Pernos con Nylon de 5/16" x 1 1/2" (4) con dos Arandelas Estrella de 5/16" (9) en los Montantes Verticales. **No apriete aún los Pernos con Nylon.**



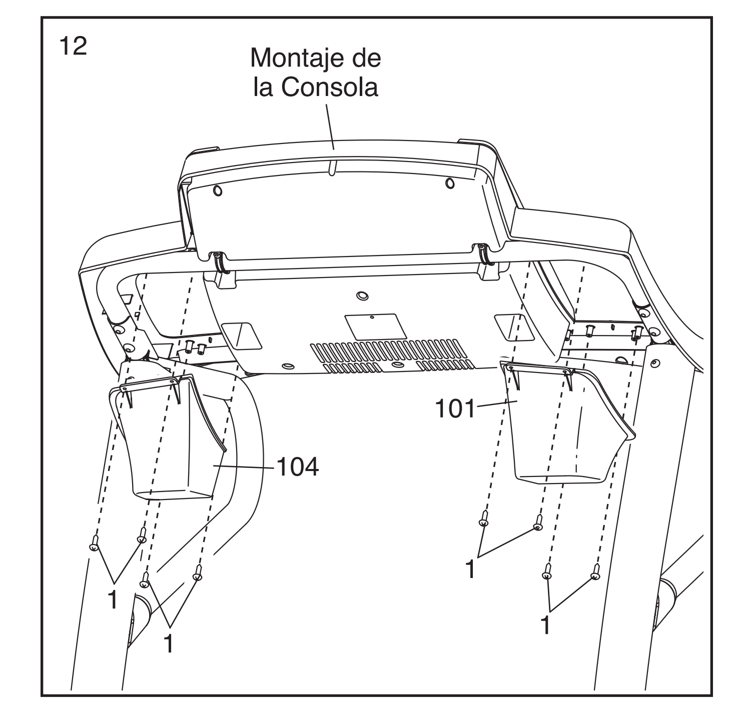
11. Comience a apretar dos Pernos con Nylon de 1/4" x 1/2" (8) en el extremo inferior de cada Baranda (78, 79). **Apriete los dieciséis Pernos con Nylon (4, 5, 8).**

    Deslice las Cubiertas de la Baranda (77) por los Montantes Verticales (82, 83).



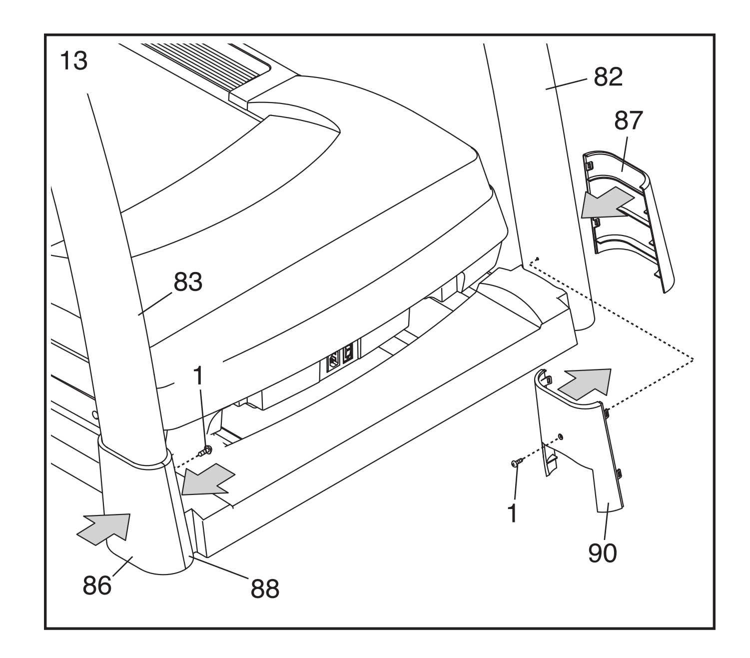
12. **Vea los pasos 4 y 5.** Apriete todos los Pernos con Nylon (7, 31, 97) usados en estos pasos.

    Fije la Bandeja de Accesorios Izquierda (101) y la Bandeja de Accesorios Derecha (104) al montaje de la consola con ocho Tornillos de #8 x 1/2" (1).



13. Presione la Cubierta Externa Izquierda del Montante Vertical (87) y la Cubierta Interna Izquierda del Montante Vertical (90) alrededor del Montante Vertical Izquierdo (82). Fije las Cubiertas del Montante Vertical con un Tornillo de #8 x 1/2" (1).

    Fije la Cubierta Externa Derecha del Montante Vertical (86) y la Cubierta Interna Derecha del Montante Vertical (88) de la misma manera.



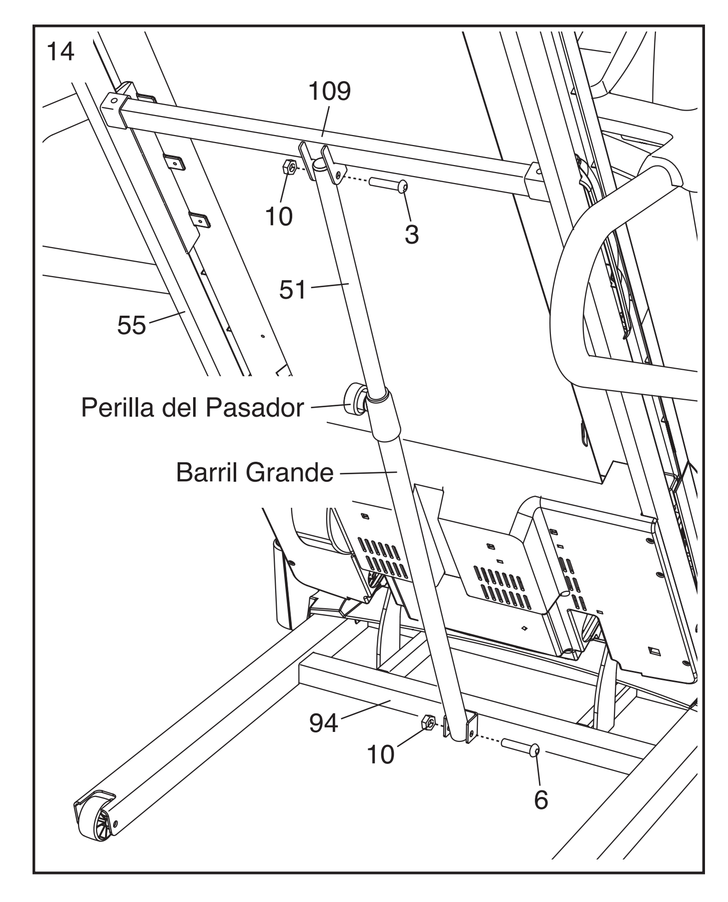
14. Levante la Armadura (55) a la posición mostrada. **Pida a otra persona que sujete la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

    Oriente el Pasador de Almacenamiento (51) hasta que el barril grande y la perilla del pasador se encuentren orientados en la posición mostrada.

    Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Barra Cruzada de la Armadura (109) con un Perno de 3/8" x 2" (3) y una Tuerca de 3/8" (10).

    Fije el Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (94) con un Perno con Nylon del Pasador de 3/8" x 2 1/4" (6) y una Tuerca de 3/8" (10). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura (55) hacia delante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con la Base.

    Baje la Armadura (55) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO en la página 25).

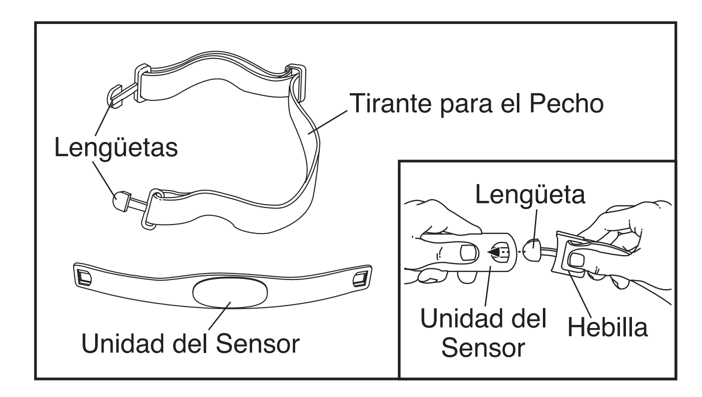


15. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si hay unas láminas delgadas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retírelas. Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluyan componentes adicionales. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea páginas 27 y 28).

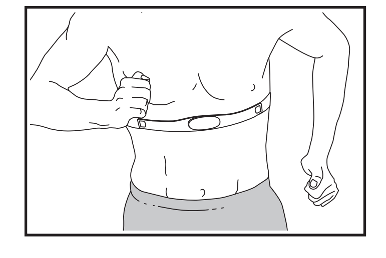
CÓMO USAR EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

CÓMO COLOCARSE EL SENSOR DE PULSO PARA EL PECHO

El sensor de pulso para el pecho consiste de dos componentes: el tirante para el pecho y la unidad del sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra en el dibujo del recuadro. Presione el extremo de la unidad del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente de la unidad del sensor.



Luego, envuelva el sensor de pulso para el pecho alrededor de su pecho y junte el otro extremo del tirante para el pecho a la unidad del sensor. Si es necesario, ajuste lo largo del tirante para el pecho. El sensor de pulso para el pecho debe estar debajo de su ropa, apretado contra su piel, y lo más alto posible debajo de sus músculos pectorales o su pecho, como sea cómodo. Asegúrese de que el logotipo en la unidad del sensor esté mirando hacia afuera y que esté volteado correctamente.



Jale la unidad del sensor algunas pulgadas de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas en el lado de adentro (las áreas electrónicas son las áreas cubiertas con ranuras poco hondas.) Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese la unidad del sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque completamente el sensor de pulso para el pecho después de cada uso. El sensor de pulso para el pecho se activa cuando las áreas electrónicas se mojen y se pone el sensor de pulso para el pecho; el sensor de pulso para el pecho se apaga cuando se quite y las áreas electrónicas se sequen. Si el sensor de pulso para el pecho no se seca después de cada uso, puede permanecer activado por más tiempo de lo necesario, agotando la pila prematuramente.

- Guarde el sensor de pulso para el pecho en un lugar tibio y seco. No guarde el sensor de pulso para el pecho en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.

- No exponga el sensor de pulso para el pecho a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.

- No doble o estire excesivamentela la unidad del sensor cuando use o guarde el sensor de pulso para el pecho.

- Limpie la unidad del sensor usando un trapo húmedo—nunca use alcohol, abrasivos, o químicos. El tirante para el pecho se puede lavar a mano y secar al aire libre.

PROBLEMAS

Las instrucciones en las siguientes páginas explican cómo el sensor de pulso para el pecho se usa con la consola. Si el sensor de pulso para el pecho no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted esté portando el sensor de pulso para el pecho como se describe a la izquierda. Nota: Si el sensor de pulso para el pecho no funciona cuando se coloca como se describe, trate de moverlo un poco más abajo o más arriba en su pecho.

- Use solución salina como saliva o solución de lentes de contacto para mojar las dos áreas electrónicas en la unidad del sensor. Si las lecturas del ritmo cardíaco no aparecen hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.

- Al caminar o correr en la máquina para correr, colóquese cerca del centro de la banda para caminar. **Para que la consola muestre las lecturas del ritmo cardíaco, el usador debe estar a una distancia como la medida de sus brazos de la consola.**

- El sensor de pulso para el pecho está diseñado para personas que tiene ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura del ritmo cardíaco.

- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltage u otras fuentes, puede afectar la operación del sensor de pulso para el pecho. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina para correr.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA

Su máquina para correr ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de siliconas u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma para caminar. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.**

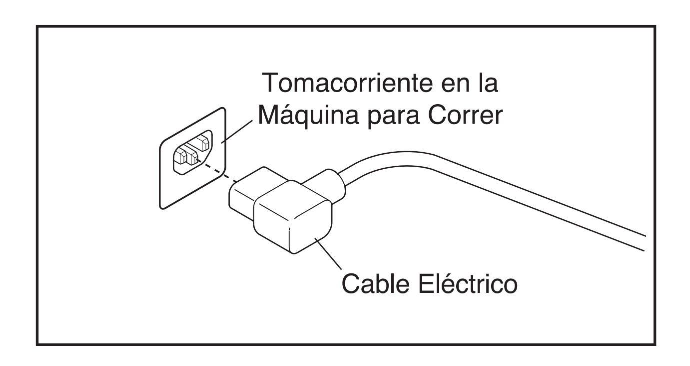
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

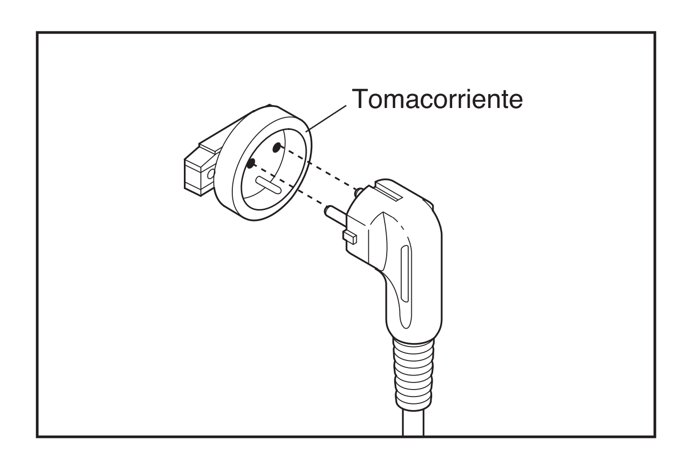
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de electrocución. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

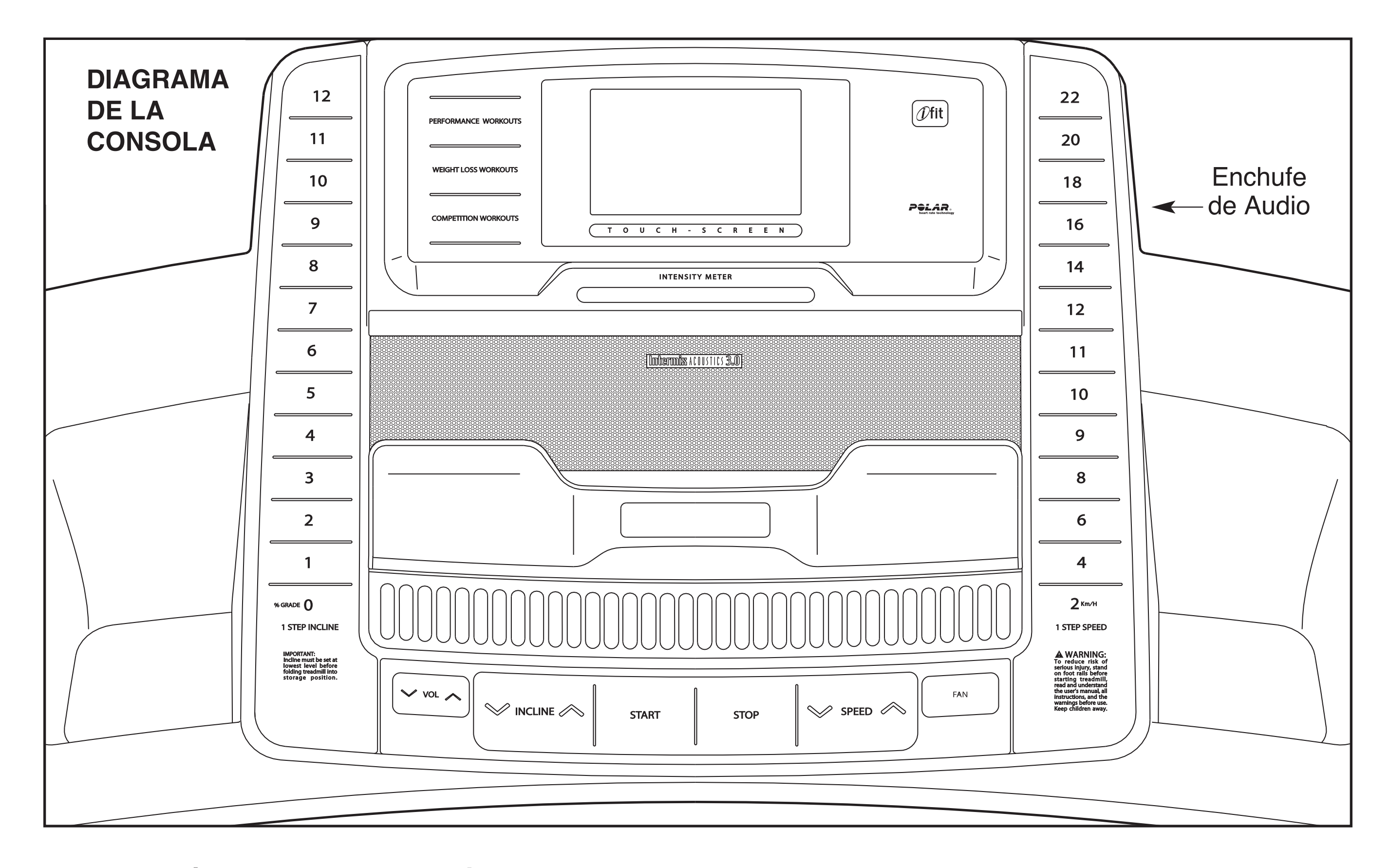
Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la máquina para correr.



2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.





COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola cuenta con una gran selección de funciones diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que haga ejercicios, las pantallas proveerán información continua del ejercicio. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho.

Además, la consola cuenta con veintidós entrenamientos preajustados, dieciséis entrenamientos de rendimiento y seis entrenamientos para perder peso. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que avanza su sesión de entrenamiento. Puede incluso competir contra otros corredores usando un entrenamiento de competencia.

La consola también ofrece una función iFit Live que le permite a la máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit Live. Con la función iFit Live, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchos otros programas. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

Usted puede incluso escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido estereofónico de la consola.

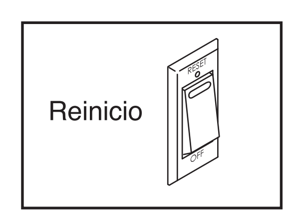
Para encender la corriente vea la página 18. **Para usar la función manual,** vea la página 18. **Para utilizar un entrenamiento preseleccionado,** vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento de competencia,** vea la página 22. **Para usar la función de información,** vea la página 24. **Para usar la función iFit Live,** vea la página 24. **Para usar el sistema de sonido estéreo,** vea la página 24.

IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico sobre la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela de ser necesario (vea la página 28).

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

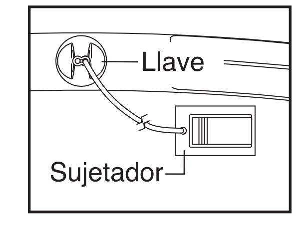
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 16). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de reiniciar [RESET].



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor de encendido en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga presionado el botón Parar [STOP] por algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 24 para desactivar la función de demostración.

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Localice el sujetador unido a la llave y deslícelo de modo seguro por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE: En caso de emergencia es posible que la llave se salga de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador según sea necesario.**



Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia ya sea en kilómetros o millas. Para encontrar cuál unidad de medida se ha seleccionado, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 24. **Por cuestiones de simplicidad, todas las instrucciones en este manual se dan en kilómetros.**

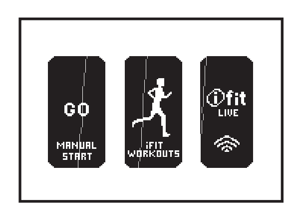
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE a la izquierda.

2. Seleccione el menú principal.

Al insertar la llave se mostrará el menú principal. Nota: Si ha seleccionado un entrenamiento o el modo de entrenamiento iFit, pulse el botón Menú [MENU] para regresar al menú principal.



3. Comience la banda para caminar y ajuste la velocidad.

Para iniciar la cinta de andar, pulse el botón Comenzar [START], el botón Incremento de Velocidad [SPEED] o uno de los diez botones de enumerados Velocidad en un Paso [1 STEP SPEED]. También puede pulsar el botón Ejecutar [GO] en la pantalla.

Si pulsa el botón de Comenzar o el botón para aumentar la Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee pulsando los botones para aumentar o disminuir la Velocidad. Cada vez que pulse uno de estos botones, la configuración de velocidad cambiará en 0,1 Km/H; si mantiene pulsado el botón, la configuración de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km/H.

Si pulsa uno de los botones numerados de Velocidad en un Paso, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Parar [STOP]. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Comenzar, el botón de incremento de Velocidad o uno de los diez botones enumerados Velocidad en un Paso.

4. **Cambie la inclinación de la máquina para correr según lo desee.**

   Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones de incremento o disminución de la Inclinación [INCLINE] o uno de los botones de Inclinación en un Paso [1 STEP INCLINE] enumerados del 0 al 12. Cada vez que pulse uno de los botones, la inclinación cambiará gradualmente hasta alcanzar la configuración seleccionada.

5. **Seleccione un modo de visualización y siga su progreso en la pantalla.**

   La consola ofrece varios modos de visualización. La función de pantalla que usted seleccione determinará que información de entrenamiento se mostrará. Para seleccionar el modo de visualización deseado pulse repetidamente el botón Display [DISPLAY] en la pantalla.

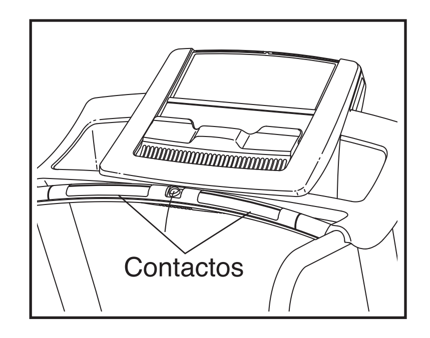
   Mientras camina o corra en la máquina para correr, la pantalla mostrará la siguiente información del ejercicio:

   - El tiempo [TIME] transcurrido.
   - La distancia [DISTANCE] que ha caminado o corrido.
   - El número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado.
   - Su ritmo en minutos por milla o minutos por kilómetro.
   - La velocidad [SPEED] de la banda para caminar.
   - El nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr.
   - Su ritmo cardíaco (ver el paso 6 en esta página). Su ritmo cardíaco se puede visualizar solamente cuando utiliza el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho.

   A medida que ejercita, la barra de intensidad de entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Nota: Si usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso opcional para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco correctamente. Para información sobre el sensor de pulso para el pecho, vea la página 14.

   Antes de usar el sensor de pulso del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

   Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies y sujete los contactos — evite mover las manos.** Cuando se detecte su pulso se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, manténgase sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. **Si lo desea, puede encender el ventilador.**

   El ventilador tiene ajustes de velocidades altas y bajas. Oprima el botón del Ventilador [FAN] varias veces para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar está detenida, el ventilador se apagará automáticamente cuando hayan transcurrido algunos minutos.

8. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Párese sobre los rieles para los pies, pulse el botón de Parar [STOP] y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté en la posición más baja. La inclinación debe estar en la posición más baja cuando la máquina para correr se pliega en su posición para guardarla, de lo contrario se puede dañar el equipo.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

   Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor en la posición de apagado y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina para correr pueden desgastarse antes de tiempo.**

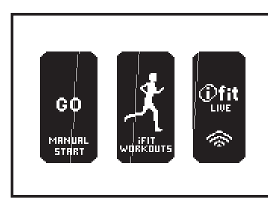
CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO PREAJUSTADO

1. Inserte la llave dentro de la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. Seleccione un entrenamiento preajustado.

Si ha seleccionado el modo manual, un entrenamiento, o el modo de entrenamiento iFit, pulse el botón Menú [MENU] para regresar al menú principal.



Para seleccionar un entrenamiento preajustado, pulse el botón Entrenamientos iFit [IFIT WORKOUTS] en la pantalla. Luego pulse el botón Rendimiento [PERFORMANCE] o Pérdida de Peso [WEIGHT LOSS] en la pantalla. También puede pulsar el botón Entrenamientos de Rendimiento [PERFORMANCE WOKOUTS] o el botón Entrenamientos para Pérdida de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] en la consola.

Para usar un entrenamiento de rendimiento, pulse el botón Tiempo [TIME] o el botón Distancia [DISTANCE]. Para usar un entrenamiento para perder peso, pulse el botón Calorías [CALORIE] o el botón Básico [BASIC].

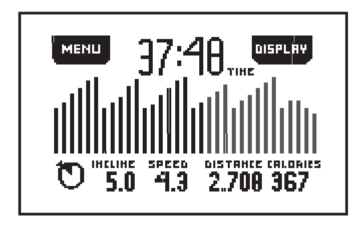
Pulse el botón para seleccionar el entrenamiento deseado. Si aparece un botón Siguiente [NEXT] en la pantalla, pulse el botón para ver más entrenamientos. Cuando selecciona un entrenamiento, la pantalla mostrará el nombre, la duración, el nivel máximo de velocidad, el nivel máximo de inclinación y un perfil de niveles de velocidad del entrenamiento. Nota: Cuando se selecciona un entrenamiento de distancia, la duración del entrenamiento no se mostrará en la pantalla.

Si selecciona un entrenamiento de rendimiento, puede cambiar la intensidad de su entrenamiento. Pulse el botón Seleccionar [SELECT] Pulse los botones para aumentar o disminuir el volumen en la pantalla para cambiar la intensidad.

3. Comenzar el entrenamiento.

Para comenzar el entrenamiento, oprima el botón Comenzar [START] o el botón Seleccionar. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sujétese de las barandas y comience a caminar.

Cada programa de entrenamiento está dividido en segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.



Durante el entrenamiento, la descripción del programa mostrará su progreso. Pulse repetidamente el botón Visualizar [DISPLAY] para visualizar el perfil. El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad para dicho segmento.

Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento de la visualización gráfica comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se ha programado otra configuración de velocidad y/o inclinación para el segmento siguiente, la nueva configuración de velocidad y/o inclinación destellará en la pantalla durante unos segundos, y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva configuración de velocidad e inclinación.

El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil se ilumine intermitentemente y el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco. Algunos entrenamientos continuarán con un periodo de enfriamiento.

Nota: La meta para cada entrenamiento de calorías es un estimado del número de caloría que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones de Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

Para detener el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar [STOP]. Para comenzar nuevamente el entrenamiento oprima el botón Comenzar o el botón de aumento de Velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al comenzar el siguiente segmento, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. **Seleccione un modo de visualización y siga su progreso en la pantalla.**

   Vea el paso 5 en el página 19.

   Si selecciona un entrenamiento por tiempo, la pantalla mostrará un cronómetro que indica el tiempo que falta en el entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de distancia, la pantalla mostrará una pista correspondiente a 400 metros. Si selecciona un entrenamiento para calorías, la pantalla mostrará una llama correspondiente a 25 calorías.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 6 en el página 19.

6. **Si lo desea, puede encender el ventilador.**

   Vea el paso 7 en el página 19.

7. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 8 en el página 19.

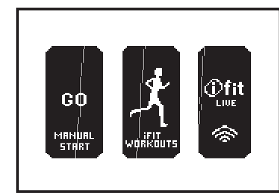
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE COMPETENCIA

1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. **Seleccione un entrenamiento de competencia.**

   Si ha seleccionado el modo manual, un entrenamiento, o el modo de entrenamiento iFit, pulse el botón Menú [MENU] para regresar al menú principal.

   Para seleccionar un entrenamiento de competencia, pulse el botón Entrenamientos iFit [IFIT WORKOUTS] en la pantalla. Luego pulse el botón de Competencia [COMPETITION] en la pantalla. También puede pulsar el botón. Entrenamientos de Competencia [COMPETITION WORKOUTS] en la consola.

   Para personalizar la configuración de carrera, pulse el botón de Configuración [SETTINGS]. Seleccione una inclinación máxima pulsando los botones de aumento y disminución. Luego pulse el botón de Continuar [CONTINUE]. A continuación seleccione la velocidad a la cual comenzará a caminar en la carrera pulsando los botones de aumento y disminución. Pulse el botón de Continuar.

   Puede correr contra un oponente o contra un grupo de cuatro oponentes.

   Si selecciona competir contra un oponente, pulse el botón Competir Contra Uno [HEAD TO HEAD]. Seleccione un oponente pulsando los botones Siguiente [NEXT] y Anterior [BACK]. Para cada oponente la pantalla mostrará el nivel de resistencia del oponente, la velocidad promedio, la velocidad máxima y el nivel de empeño. Cada oponente puede aparecer más de una vez en niveles diferentes, o escalones, de dificultad. El oponente más débil está en el escalón uno y el más fuerte en el escalón tres. Pulse el botón Seleccionar [SELECT].

   Si selecciona competir contra un grupo, pulse el botón Competencia Contra Grupo [RACE AGAINST A PACK]. Seleccione un nivel de dificultad para la carrera pulsando los botones de aumento y disminución. El nivel uno es el más fácil y el tres es el más difícil. Pulse el botón de Continuar.

   Luego seleccione la distancia de la carrera. Puede ver más distancias pulsando el botón Siguiente en la pantalla.

3. **Comenzar el entrenamiento.**

   Tras seleccionar una distancia, aparecerán las palabras *READY, SET, GO* en la pantalla y comenzará la carrera. Sujétese de las barandas y comience a caminar.

   Ajuste la velocidad y la inclinación de la máquina para correr según lo desee. Sus oponentes ajustarán sus velocidades y tácticas en base al trayecto y a la situación.

   El entrenamiento continuará hasta que haya terminado la carrera.

4. **Seleccione un modo de visualización y siga su progreso en la pantalla.**

   La consola ofrece varios modos de visualización. La opción de pantalla que usted seleccione determinará qué información de entrenamiento se mostrará. Pulse el botón de Pantalla [DISPLAY] repetidamente para seleccionar la opción de pantalla deseada.

   Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla mostrará la siguiente información del entrenamiento:

   - Una animación de un corredor indicado como “U”, que le representa a usted. A medida que usted incrementa la velocidad de la banda para caminar, el corredor acelerará o ralentizará el paso.

   - Animaciones de los otros corredores.

   - Un mapa del trayecto que está corriendo. El mapa aparecerá en el lado izquierdo de la pantalla. Los corredores serán representados por cuadrados en el mapa.

- El número de segundos que lleva de ventaja sobre los otros corredores o los que el corredor más adelantado le lleva a usted. Los segundos se mostrarán debajo del mapa del trayecto. Si se encuentra detrás del resto de los corredores, se mostrará un número de segundos negativo.

- Su lugar en la carrera. Su lugar se mostrará debajo del mapa del trayecto

- La velocidad [SPEED] de la banda para caminar.

- El nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr.

- El número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado.

- La distancia [DISTANCE] que ha caminado o corrido.

- El tiempo [TIME] transcurrido.

- Su ritmo cardíaco. Nota: Su ritmo cardíaco se puede visualizar solamente cuando utiliza el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso para el pecho (ver el paso 6 de la página 19).

- Un perfil de la configuración de inclinación del entrenamiento. El perfil aparecerá en la parte inferior de la pantalla.

- El ritmo al cual sus oponentes recuperan su energía (rec).

- El banco (o cantidad) de energía que le queda a sus oponentes. A medida que disminuye la cantidad de energía en un banco, la velocidad del oponente disminuirá.

- La táctica que utilizan sus oponentes. Sus oponentes usarán tácticas diferentes en situaciones diferentes. Consulte alguna fuente acreditada para aprender más sobre estas tácticas.

- Una barra de estado que muestra la distancia que ha recorrido en la carrera y la distancia que le queda por correr. La barra de estado aparecerá en la parte inferior de la pantalla.

- Su velocidad [AVG. SPEED] promedio.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en el página 19.

6. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en el página 19.

7. Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.

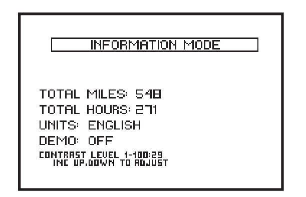
Vea el paso 8 en el página 19.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola ofrece una función información que registra la distancia total que la banda para caminar se ha movido y el número total de horas que la máquina para correr se ha utilizado. La función de información también le permite seleccionar millas o kilómetros para medir la distancia, y para encender y apagar la función demo de la pantalla. También puede ajustar el contraste de la pantalla.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] mientras introduce la llave en la consola, luego suelte el botón Parar. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la siguiente información en pantalla:

La pantalla mostrará el número total de millas que la banda para caminar ha recorrido y el número total de horas que la máquina para correr ha estado funcionando.



La pantalla mostrará la unidad de medida seleccionada. Para cambiar la unidad de medida pulse el botón de incremento de la Velocidad [SPEED]. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione *METRIC*. Para visualizar la distancia en millas, seleccione *ENGLISH*.

La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable eléctrico; coloque el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas, aunque los botones no funcionen. Si el modo demo está activado aparecerá la palabra *ON* (encendido) en el monitor mientras se selecciona el modo de información. Para activar o desactivar la modalidad de demostración, pulse el botón para disminuir la Velocidad.

También se mostrará el nivel de contraste de la pantalla. Pulse los botones de aumento y disminución de la inclinación para ajustar el contraste.

Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO USAR EL MODO DE ENTRENAMIENTO IFIT

El módulo opcional iFit Live permite a su máquina para correr comunicarse con su red inalámbrica y desbloquear nuevas funciones interesantes. Por ejemplo, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento y tener acceso a muchos otros programas. **Para comprar un módulo iFit Live en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** Deberá tener un módulo iFit Live para usar el entrenamiento iFit Live.

Para usar el entrenamiento iFit Live, inserte el módulo iFit Live en la consola. Pulse el botón iFit Live en la pantalla.

Para obtener más información sobre el modo de entrenamiento iFit, visite la Web www.iFit.com. Nota: Para usar un módulo iFit Live debe tener acceso a una computadora con una conexión a Internet y un puerto USB. También debe tener su propia red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También necesitará una membresía en iFit.com.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o audiolibros por los altavoces estereofónicos de la consola, usted debe conectar su reproductor de MP3, lector de CD u otro reproductor personal de audio a la consola. Ubique el cable de audio y enchúfelo a la toma de audio situada en uno de los lados de la consola. Luego enchufe el otro extremo a la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio. **Asegúrese de que el conector del cable de audio esté totalmente insertado.**

Luego, oprima el botón Reproducir [PLAY] de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Seguidamente, ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones de aumento y disminución de volumen de la consola.

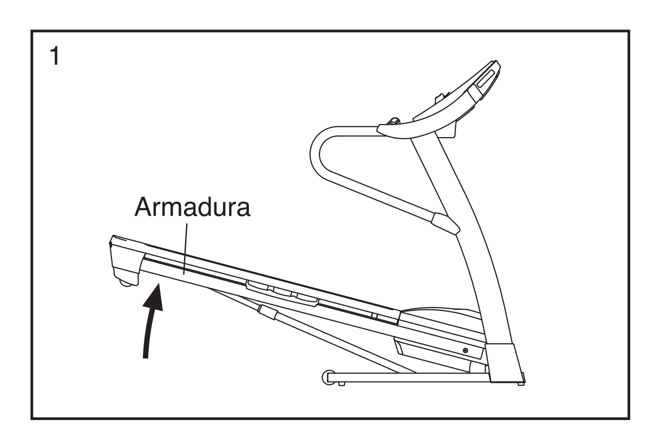
Si está usando un lector personal de CD y el CD se salta, ponga el lector de CD en el piso u otra superficie plana en vez de en la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

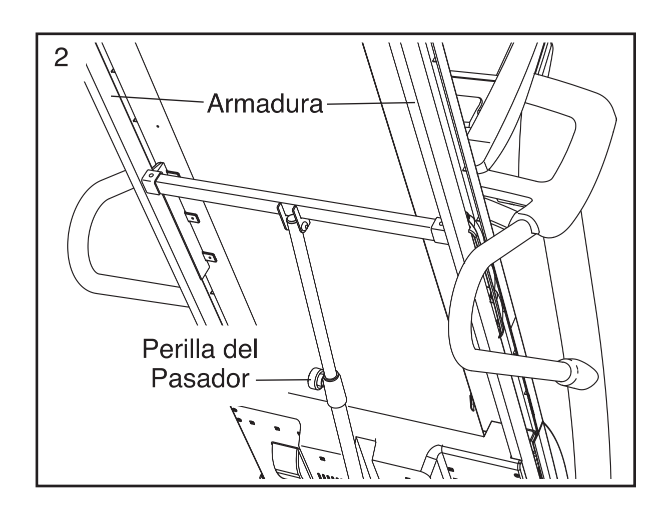
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. Saque la llave y desenchufe el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sujete la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada.**

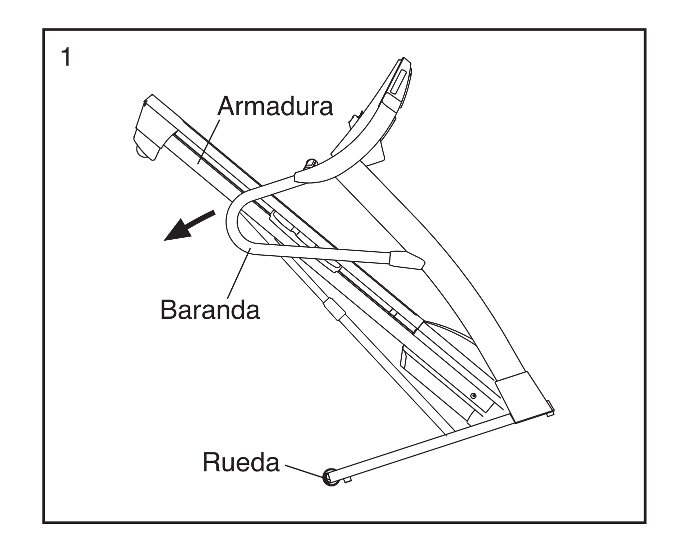


Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesite dos personas.**

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévala con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN: No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sujete el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Tire de la perilla del pasador hacia la izquierda, si es necesario, y empuje la armadura levemente hacia delante. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.

2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sujete la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**

PROBLEMAS

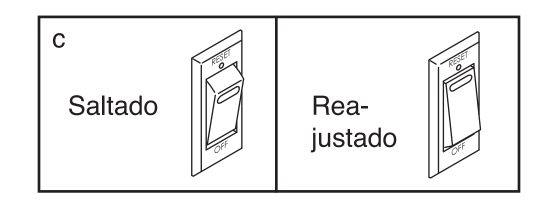
La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese de que el cable eléctrìco esté enchufado a un tomacorriente debidamente conectado a tierra (vea la página 16). Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm^2, no mayor de 1,5 m.

b. Tras enchufar el cable eléctrìco, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.

c. Compruebe el interruptor que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar como se muestra, el interruptor se ha saltado. Para reajustar el interruptor, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

SOLUCIÓN: a. Compruebe el interruptor (vea el dibujo de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.

c. Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

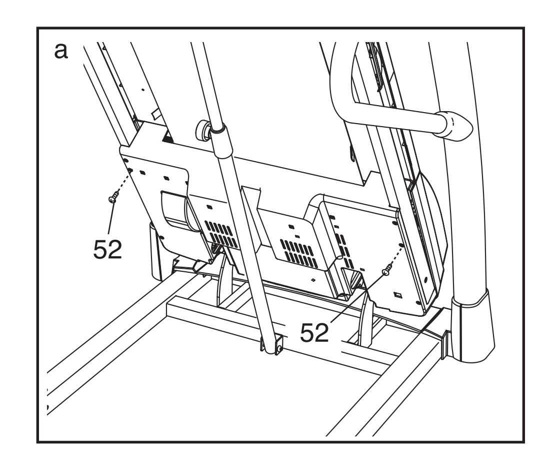
PROBLEMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

SOLUCIÓN: a. La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón de Parar [STOP] durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 24 para apagar la función demo.

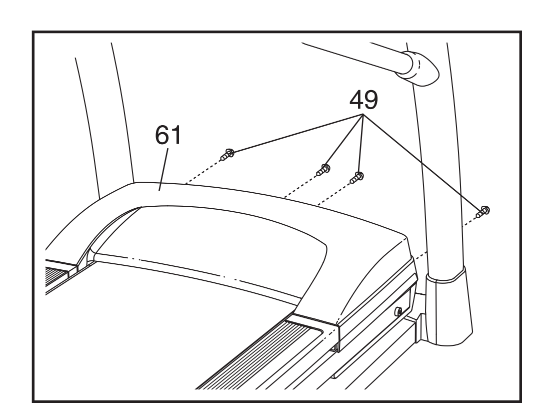
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELECTRICO.** Coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 25). Retire los dos Tornillos de #8 x 1 1/2" (52).

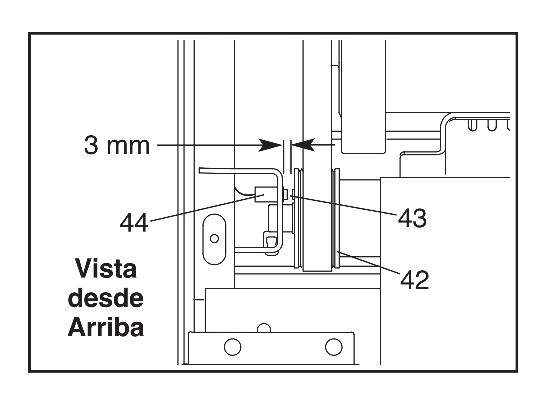
Luego baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA SU USO en la página 25).



Retire los cuatro Tornillos de #8 x 1" (49) y cuidadosamente retire la Cubierta del Motor (61).



Localice el Interruptor de Lengüeta (44) y el Imán (43) ubicados a la izquierda de la Polea (42). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** Si es necesario, mueva el Interruptor de Lengüeta ligeramente usando un destornillador de pala. Coloque de nuevo la Cubierta del Motor (no aparece en la imagen) con los Tornillos de #8 x 3/4" (no aparecen en la imagen) y dos Tornillos de #8 x 1 1/2" (no aparecen en la imagen). Haga funcionar la máquina para correr durante algunos minutos para verificar que la lectura de velocidad sea correcta.



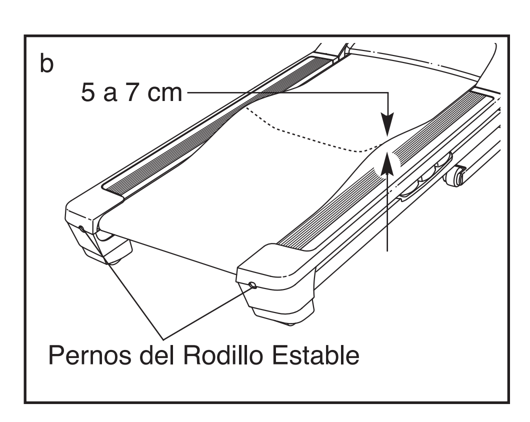
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Pulse el botón de Parar [STOP] y el botón para aumentar la Velocidad [SPEED], inserte la llave en la consola, y luego suelte el botón Parar y el botón para aumentar la Velocidad. Pulse el botón Detener y luego el botón para aumentar o disminuir la Inclinación. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si la inclinación no se calibra, pulse el botón Parar, y luego pulse vuelva a pulsar el botón para aumentar o disminuir la Inclinación [INCLINE]. Cuando se calibre la inclinación, retire la llave de la consola.

PROBLEMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

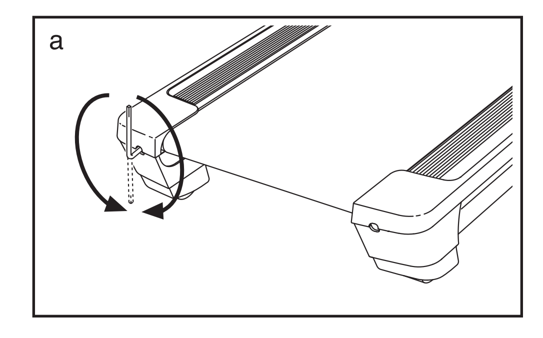
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido antihorario, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



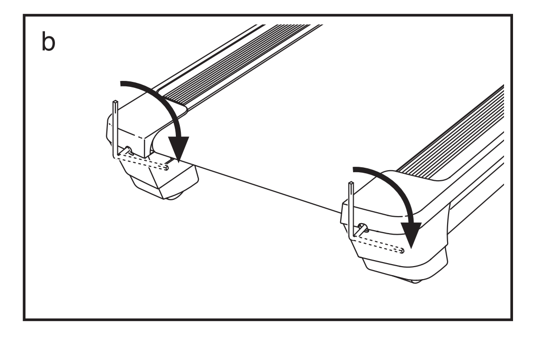
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La banda está descentrada o se resbala cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. **Si la banda para caminar no está centrada** primero retire la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave hexagonal para girar el perno izquierdo del rodillo trasero 1/2 vuelta. **Si la banda para caminar se ha movido a la derecha,** gire el perno del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. **Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella,** primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire ambos pernos del rodillo estable 1/4 de vuelta en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. A continuación, conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



PROBLEMA: Se muestran líneas en la pantalla de la consola

SOLUCIÓN: a. Si se muestran líneas en la pantalla de la consola, vea LA MODALIDAD DE VUNCIÓN en la página 24 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

GUÍA DE EJERCICIOS

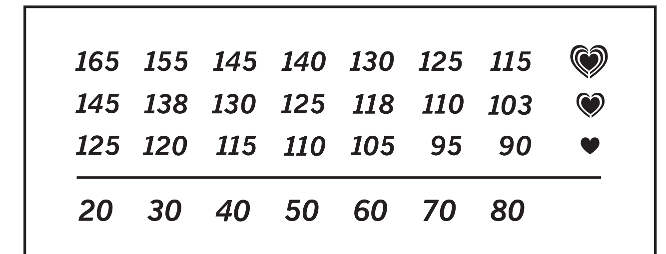
⚠PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.



165	155	145	140	130	125	115
145	138	130	125	118	110	103
125	120	115	110	105	95	90
20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su "zona de entrenamiento." El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo NETL12710.1 R1010A

Para localizar las piezas de la lista que se muestra a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual.

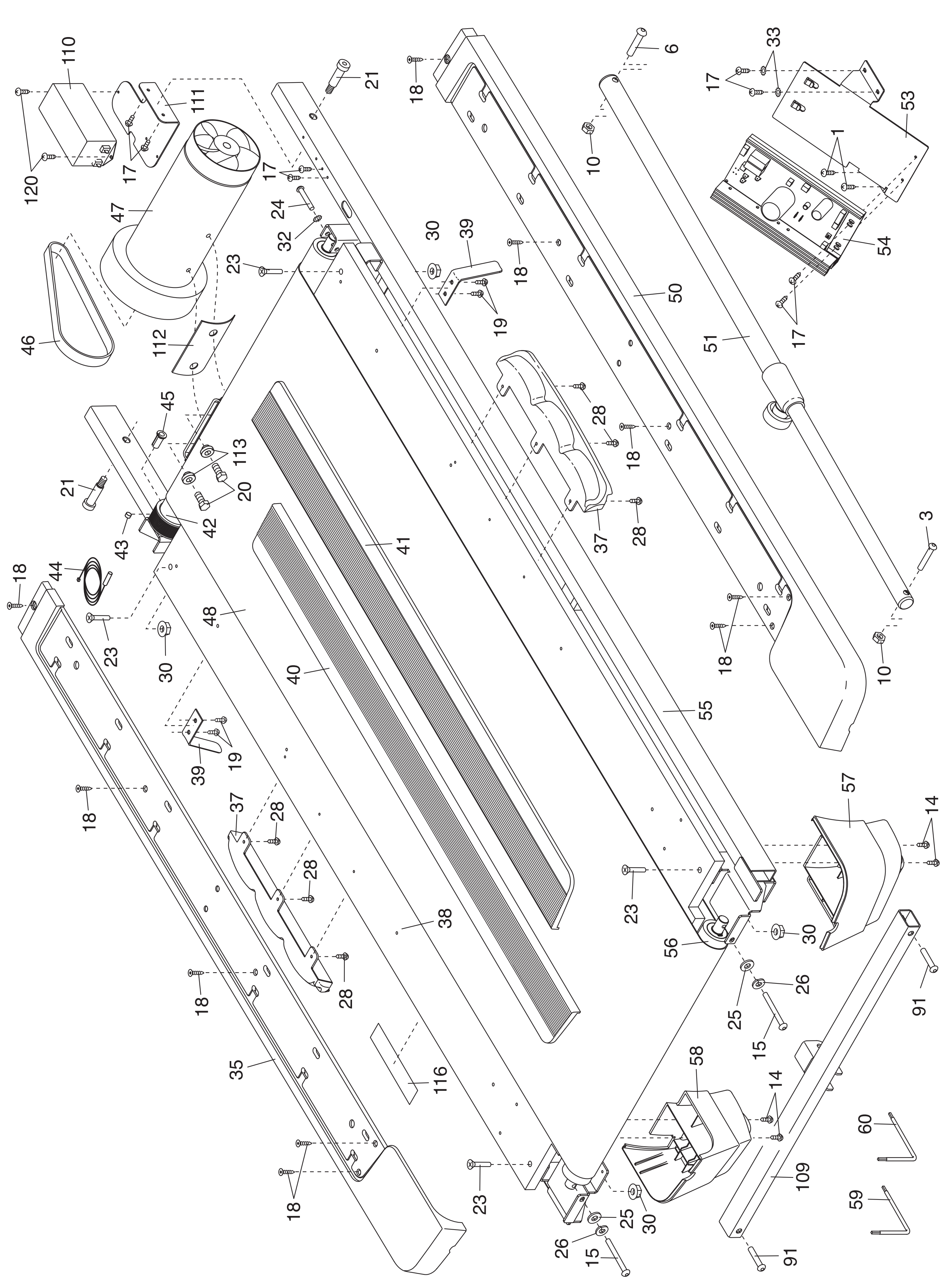
N°	Ctd.	Descripción
1	21	Tornillo de #8 x 1/2"
2	4	Tornillo de Punta Broca de #8 x 1"
3	1	Perno de 3/8" x 2"
4	6	Perno con Nylon de 5/16" x 1 1/2"
5	4	Perno con Nylon de 5/16" x 3/4"
6	1	Perno con Nylon del Pasador de 3/8" x 2 1/4"
7	2	Perno con Nylon de 3/8" x 5 1/2"
8	6	Perno con Nylon de 1/4" x 1/2"
9	10	Arandela Estrella de 5/16"
10	8	Tuerca de 3/8”
11	6	Arandela Estrella de 3/8"
12	2	Arandela Estrella de 1/4"
13	1	Barra Cruzada para Pulso
14	32	Tornillo de #8 x 3/4"
15	2	Perno de 1/4" x 1 3/4"
16	2	Perno de 3/8" x 1 3/4"
17	9	Tornillo con Cabeza de Arandela de #8 x 1/2"
18	10	Tornillo de #12 x 1"
19	4	Tornillo de la Guía de la Banda
20	2	Perno del Motor de Manejo
21	4	Perno de 3/8" x 2 1/8"
22	2	Perno de 3/8" x 1 3/8"
23	4	Perno de 5/16" x 1 1/4"
24	1	Perno del Rodillo de Manejo
25	2	Arandela Plana de 1/4"
26	2	Arandela de Seguridad de 1/4"
27	2	Tuerca Enjaulada
28	6	Tornillo de Cabeza Segmentada de #8 x 3/4"
29	2	Tuerca de Bloqueo de 3/8"
30	4	Tuerca Dentada de 5/16"
31	2	Perno con Nylon de 3/8" x 2 1/4"
32	1	Arandela Estrella de 1/4"
33	2	Arandela Estrella de #8
34	4	Tornillo de Cabeza Segmentada de #8 x 1"
35	1	Riel de la Pata Izquierdo
36	1	Espaciador de la Pata de la Base
37	2	Cojín de la Plataforma
38	1	Plataforma para Caminar
39	2	Guía de la Banda
40	1	Cubierta del Riel Izquierdo de la Pata
41	1	Cubierta del Riel Derecho de la Pata
42	1	Rodillo de Manejo/Polea
43	1	Imán
44	1	Interruptor de Lengüeta
45	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
46	1	Correa del Motor de Manejo
47	1	Motor de Manejo
48	1	Banda para Caminar
49	8	Tornillo de #8 x 1"
50	1	Riel de la Pata Derecho
51	1	Pasador de Almacenamiento
52	2	Tornillo de #8 x 1 1/2"
53	1	Soporte del Sistema Electrónico
54	1	Controlador
55	1	Armadura
56	1	Rodillo Estable
57	1	Pata Derecha de la Armadura
58	1	Pata Izquierda de la Armadura
59	1	Llave Hexagonal
60	1	Llave Hexagonal de 5/32"
61	1	Cubierta del Motor
62	1	Abrazadera de la Atadura de los Cables
63	2	Espaciador de la Armadura de Levante
64	2	Espaciador de la Armadura
65	1	Armadura de Levante
66	1	Motor de Inclinación
67	2	Perno de 3/8" x 3"
68	2	Montura de la Cubierta
69	1	Charola Ventral
70	1	Interruptor
71	1	Cable Eléctrico
72	1	Ojal Reforzado
73	1	Cable del Motor de Levante
74	2	Atadura Ajustable
75	1	Atadura de 15 1/2"
76	7	Atadura de 8"
77	2	Cubierta de la Baranda
78	1	Baranda Izquierda
79	1	Baranda Derecha
80	2	Abrazadera de la Consola
81	1	Armadura de la Consola
82	1	Montante Vertical Izquierdo
83	1	Montante Vertical Derecho
84	1	Cubierta de la Base
85	1	Cable del Montante Vertical
86	1	Cubierta Externa Derecha del Montante Vertical
87	1	Cubierta Externa Izquierda del Montante Vertical

N°	Ctd.	Descripción
88	1	Cubierta Interna Derecha del Montante Vertical
89	2	Calcomanía de Precaución
90	1	Cubierta Interna Izquierda del Montante Vertical
91	2	Perno con Nylon de 1/4" x 1 3/4"
92	4	Pata de la Base
93	1	Cable de Audio
94	1	Base
95	2	Rueda
96	4	Espaciador de la Rueda
97	2	Perno con Nylon de 3/8" x 3 3/4"
98	1	Llave/Sujetador
99	8	Atadura de Cables
100	1	Consola
101	1	Baranda de Accesorios Izquierda
102	1	Base de la Consola

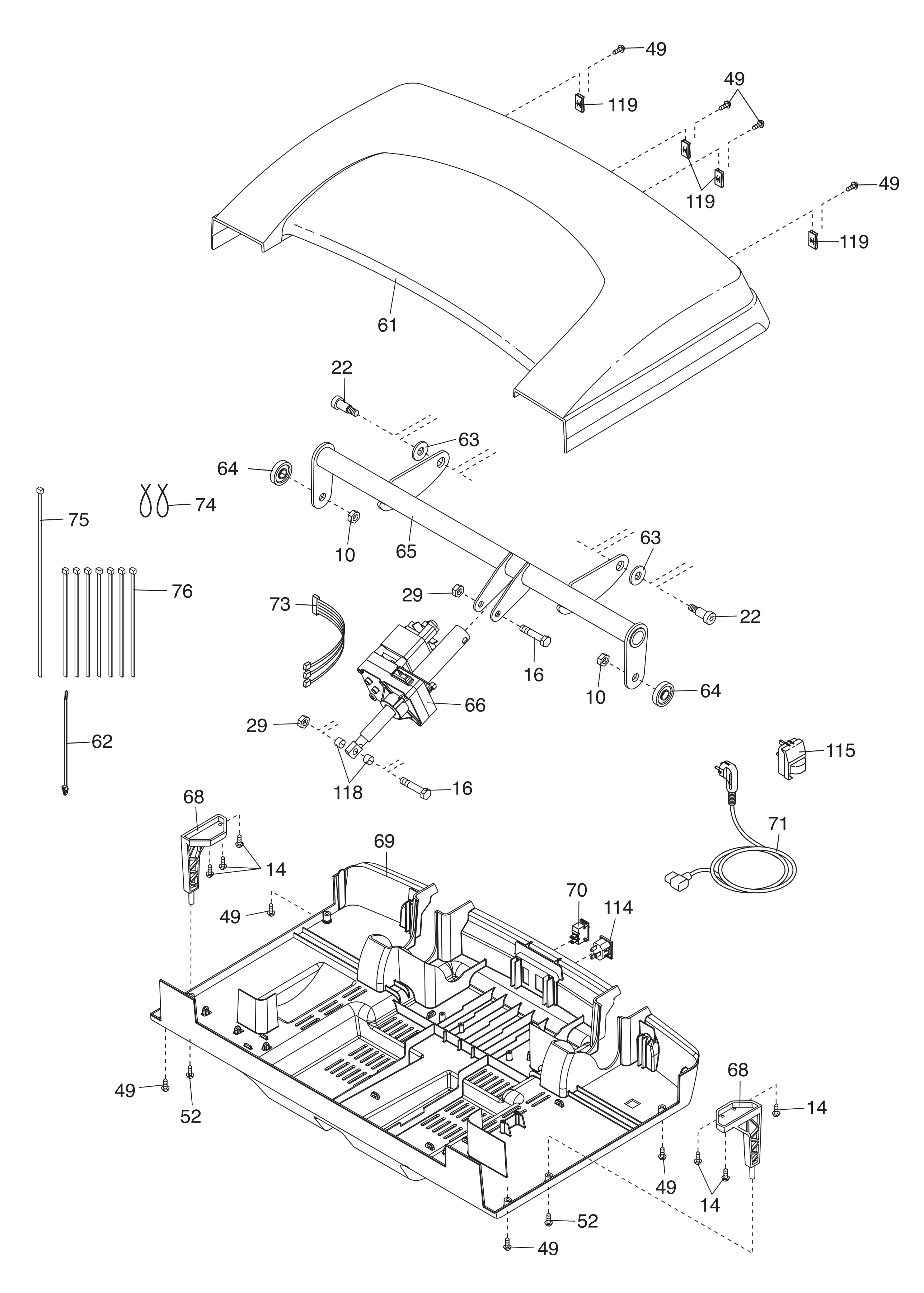
N°	Ctd.	Descripción
103	1	Cubierta del Módulo
104	1	Bandeja de Accesorios Derecha
105	1	Puerta de Acceso
106	1	Barra de Pulso
107	3	Cable de Tierra para el Pulso
108	1	Sensor de Pulso para el Pecho
109	1	Barra Cruzada de la Armadura
110	1	Filtro
111	1	Soporte del Filtro
112	1	Aislador del Motor de Manejo
113	2	Buje del Motor de Manejo
114	1	Toma
115	1	Adaptador del Cable Eléctrico
116	1	Calcomanía de Advertencia
117	1	Tirante de Pulso para el Pecho
118	2	Buje del Motor de inclinación
119	4	Sujetador de la Cubierta
120	2	Tornillo de M4,2 x 8mm
*	–	Manual del Usuario

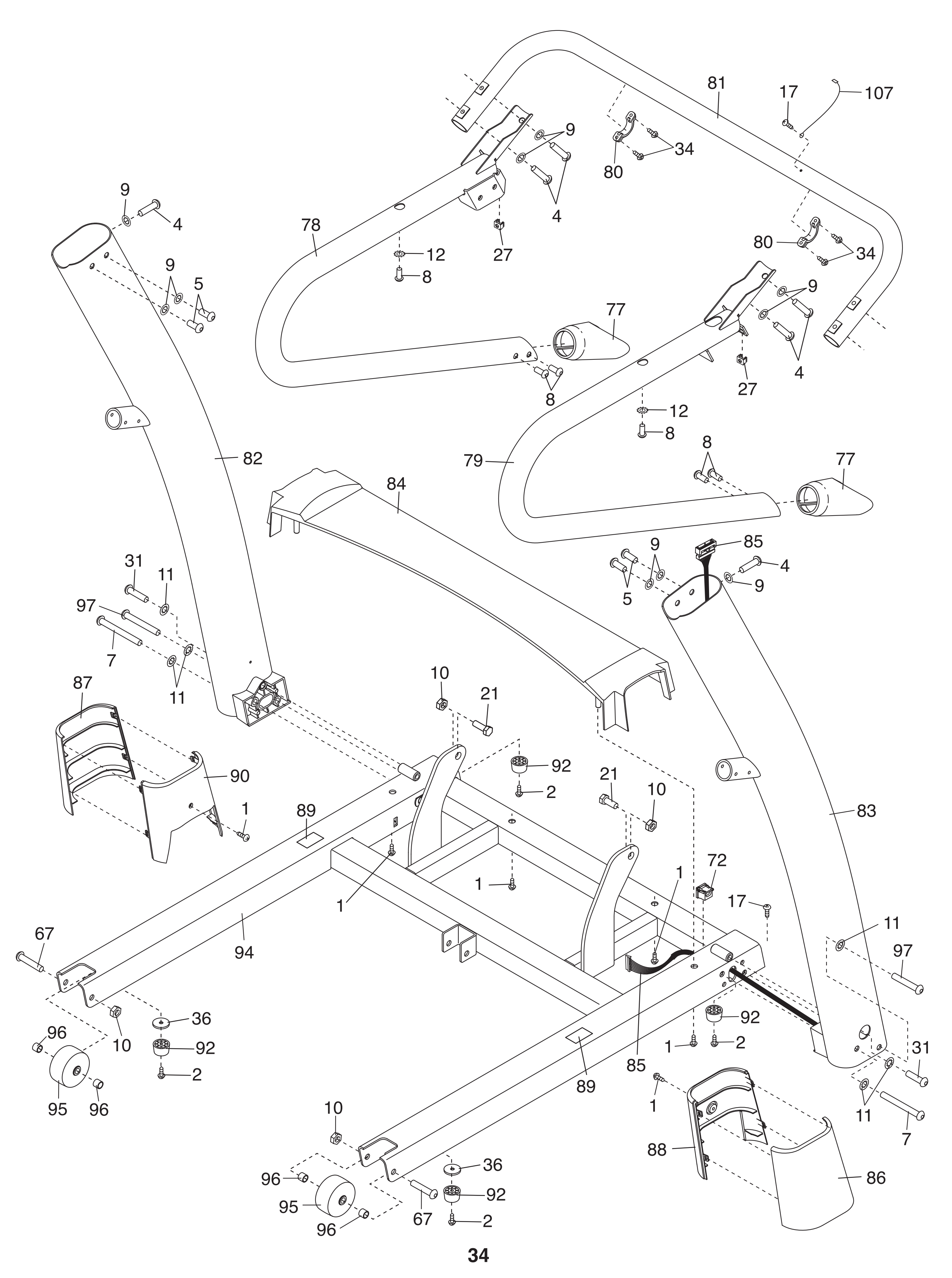
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo NETL12710.1 R1010A



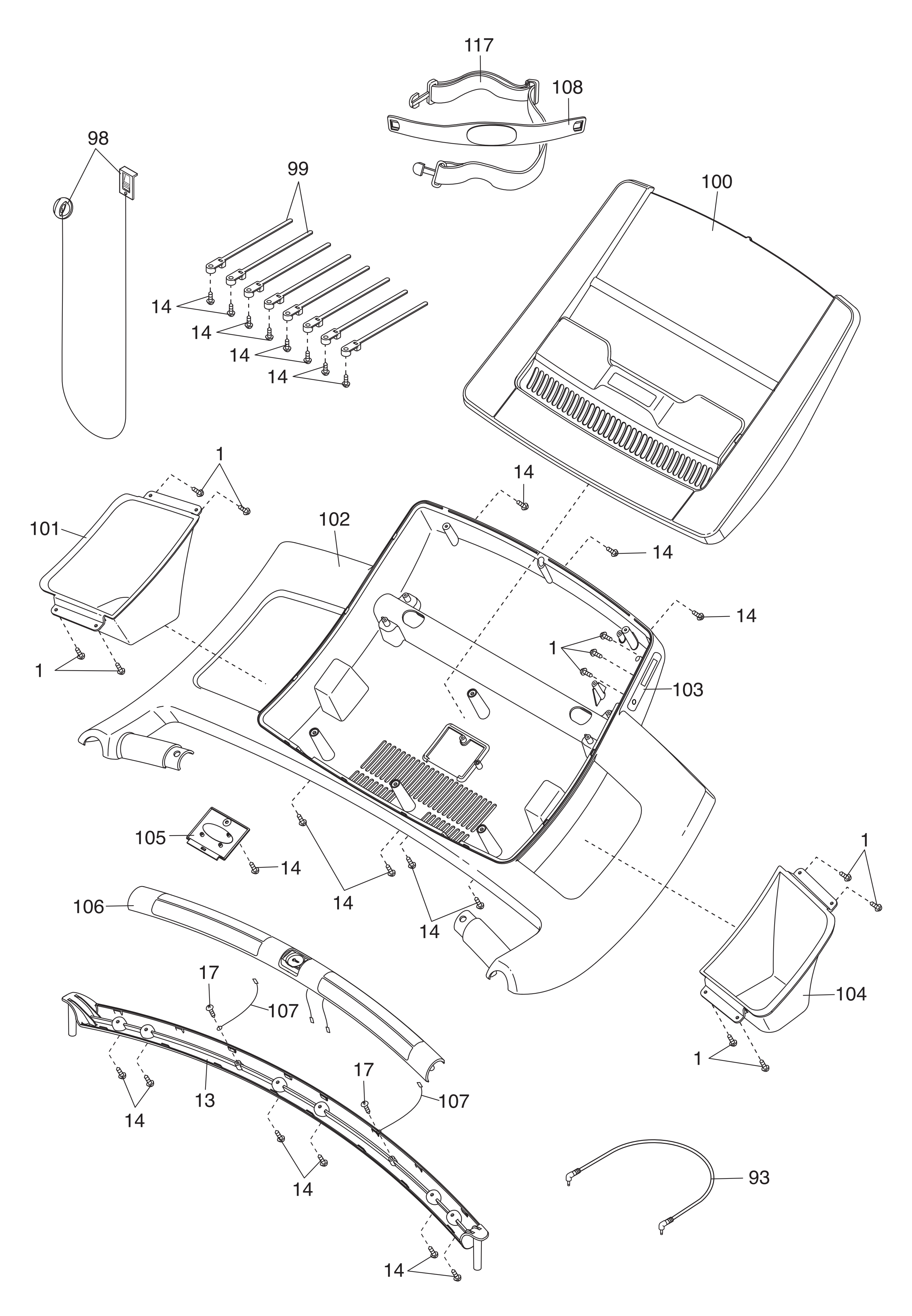
DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo NETL12710.1 R1010A





81
17
107
9
34
80
4
78
12
27
8
80
34
77
9
4
5
8
27
12
82
79
8
77
84
9
85
31
11
97
7
87
11
10
21
92
90
2
21
10
1
89
83
1
72
17
1
67
94
11
97
36
96
10
92
2
95
96
92
2
1
31
85
89
1
11
7
10
36
88
86
96
92
95
67
2
96

DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo NETL12710.1 R1010A



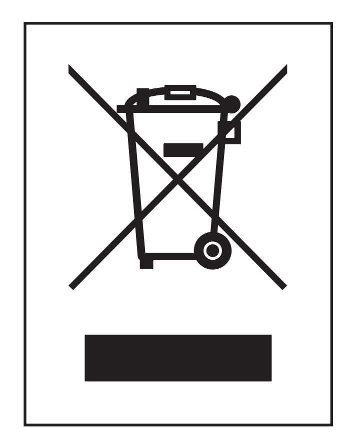
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACION SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.



Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.